

12月～3月の期間中
営業時間は9:30～となります

2020年 3月教室スケジュール

住所：佐久市三河田482-1
電話：0267-68-6800

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:30	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:00	Free Time	Free Time	Free Time	3日 17日 31日 10日 24日	Free Time	4日 18日 11日 25日	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
10:30	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ジャスミン 体操 石田 ポール DE 軸トレ 梅吉	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	スティック エグザサイズ 小林 簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利	産後ケア ボディサイズ 11:00～11:30 飯島	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:00	Free Time	定員 22名	Free Time	10:15～11:00	Free Time	10:15～11:00	卒業 おめでとう	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time
11:30	簡単！プールで体づくり 11:30～11:50 飯島		ヌードルDEウォーキング 11:30～12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50							
12:00	Free Time											
12:30	Free Time											
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠											
13:30												
14:00	Free Time		いげいげ水中ウォーキング 13:30～13:50		Free Time							
14:30	Free Time		Free Time		Free Time							
15:00	Free Time		Free Time		Free Time							
15:30	Free Time		Free Time		Free Time							
16:00	Free Time		Free Time		Free Time							
16:30	Free Time		Free Time		Free Time							
17:00	Free Time		Free Time		Free Time							
17:30	Free Time		Free Time		Free Time							
18:00	Free Time		Free Time		Free Time							
18:30	Free Time		Free Time		Free Time							
19:00	Free Time		Free Time		Free Time							
19:30	Free Time		Free Time		Free Time							
20:00	Free Time		Free Time		Free Time							
20:30	Free Time		Free Time		Free Time							
21:00	Free Time		Free Time		Free Time							

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【定員6名】
【参加費】
¥2,000

【団体利用】
全教室休講
13:00～13:45

お知らせ
3月5日(木)
水道工事による断水の為
12:30～21:00
短縮営業
3月20日(金) 春分の日
休館日



アクネス佐久平

※は運動強度をあらわします。